

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua seiring dengan adanya manusia dimuka bumi, dimana gerakan-gerakannya hampir dilakukan oleh seriap manusia didalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Oleh karena itu didalam kurikulum pendidikan jasmanidan kesehatan atletik merupakan salah satu materi yang disajikan untuk dipelajari dari sejak sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), hingga perguruan tinggi.

Cabang atletik merupakan cabang olahraga yang banyak memperlombakan nomor-nomor yang bersipat individual, serta memperebutkan banyak medali seperti, jalan, lari, lompat, dan lempar.Oleh karena itu sudah sewajarnya apabila setiap sekolah berusaha untuk membina atlitnya agar dapat berprestasi dalam cabang olahraga tersebut.

Ditempat lokasi penelitian ini berdasarkan hasil ulangan harian yang dilakukan oleh guru olahraga hasil lompat jauh masih dibawah standar, dalam meningkatkan prestasi lompat jauhhususnya di SMP Nusantara Kota Palangka Raya, perlu proses dan disertai dengan adanya faktor-faktor penunjang yang dapat menunjang dalam mencapai prestasi tersebut.Secara umum selain adanya minat dan keseriusan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan pembinaan latihan, juga perlu ditunjang oleh dua faktor yaitu faktor dari luar diri siswa seperti, guru atau pengajar

yang berkualitas bermutu serta adanya pelatih, alat dan fasilitas yang ada, kualitas latihan, serta dukungan keluarga dan masyarakat, sedangkan factor yang ada dalam diri siswa seperti postur dan bentuk tubuh bakat dan kemampuan dasar tubuh (kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya ledak, atau power, daya tahan dan koordinasi), serta motivasi dalam mengikuti pelatihan atletik khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok.

Pembelajaran pendidikan Jasmanidi SMP Nusantara Kota Palangka Raya serta dengan banyaknya kegiatan atau perlombaan di daerah-daerah yang mana sekolah memberikan kesempatan pada siswanya untuk berpretasi mewakili sekolahnya diantara untuk mengikuti perlombaan nomor lompat jauh: Aip Syarifudin (2008), mengemukakan dalam nomor lompat jauh tersebut mempunyai komponen teknik yang harus diperhatikan yaitu awalan atau ancap-ancang (Approach-run), Tolakan (Take off), sikap badan di udara (Aktion in the air) dan sikap mendarat (Landing), keempat komponen teknik tersebut tidak dapat dipisahkan karena merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat jauh yang tidak terputu-putus. Pendapat lain mengatakan bahwa “ hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan awalan, kekuatan kaki tumpu, koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat “ Baleros, (2009).

Pemecahan jalan keluar rendahnya kemampuan siswa dalam prestasi lompat jauh, bagi guru-guru dan pelatih olahraga di SMP Nusantara Kota Palangka Raya sebaiknya melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler diluar jam pelajaran sekolah oleh karena berdasarkan hasil observasi awal oleh karena siswa masih kurang menguasai,

teknik awalan atau ancang-ancang, tolakan pada bak lompat jauh, sikap badan di udara, dan sikap mendarat, melalui pembinaan agar siswa mempunyai prestasi, khususnya pada cabang olahraga atletik dalam nomor lompat jauh dengan tujuan membawa nama sekolah ketingkat daerah, Nasional maupun Internasional.

Dalam usaha meningkatkan prestasi lompat jauh di SMP Nusantara Kota Palangka Raya yang perlu diperhatikan adalah hal yang mempengaruhi hasil lompatan adalah kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, kordinasi waktu melayang di udara, dan mendarat. Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh latihan lari jarak cepat terhadap kemampuan lompat jauh kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

B. Identifikasi Masalah.

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa untuk meraih kemampuan lompat jauh yang baik bagi setiap siswa akan dipengaruhi oleh teknik lompat jauh dengan mengatur program latihan pada kegiatan ekstrakuler. Pemberian meteri dengan program latihanyang baik akan memungkinkan siswa dapat menguasai suatu teknik gerak yang baik dalam lompat jauh. Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah

dapat diidentifikasi sebagai permasalahan antara lain sebagai berikut :

1. Siswa masih kurang menguasai, tehnik awalan atau ancang-ancang Lompat jauh.
2. Siswa masih kurang menguasai tolakan pada bak lompat jauh.
3. Siswa masih kurang menguasai sikap badan di udara dalam lompat jauh.
4. Siswa masih kurang menguasai sikap mendarat dalam lompat jauh.

C. Rumusan Masalah

Bertolak dari hal tersebut di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, "Bagaimanakah pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya.?"

D. Tujuan Penelitian

Penelitian harus memiliki tujuan yang jelas dalam pelaksanaannya. Sejalan dengan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya

E. Pembatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan supaya terarah dan sesuai dengan tujuan penelitian maka perlu dibatasi. Pembatasan penelitian juga dilakukan karena keterbatasan penulis baik dalam waktu, dan biaya. Berdasarkan hal tersebut maka ruang lingkup penelitian ini penulis batasi pada pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh pada kegiatan ekstrakurikuler siswa kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

F. Manfaat Penelitian

Pelatihan yang dilakukan dengan baik, terutama materi lompat jauh yang disajikan dengan menggunakan metode eksperimen dapat membantu siswa dalam memahami tentang teknik gerak yang harus dilakukan dalam lompat jauh sehingga anak akan dengan mudah untuk menguasai teknik lompat jauh tersebut.

meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh kelas VIISMP Nusantara Kota Palangka Raya diharapkan dapat berguna dan bermanfaat terutama:

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam pelatihan lompat jauh sehingga penelitian ini bisa dijadikan dasar untuk melaksanakan program pengajaran yang berorientasi pada pengajaran teknik dalam nomor atletik yang kompleks, dalam hal ini lompat jauh kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

2. Manfaat Secara Praktis

Untuk peserta pelatihan, semoga penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang latihan lompat jauh yang menyenangkan sehingga anak dapat menemukan pengetahuannya sendiri. Bagi pendidik khususnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan dalam persiapan pembelajaran kearah yang lebih baik dan juga penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap kelancaran dalam proses belajar mengajar bagi guru olahraga khususnya tentang pelaksanaan lompat jauh . Bagi sekolah sebagai bahan evaluasi bagi peningkatan kualitas cabang olahraga khususnya pada cangan lompat jauh. Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan dalam bidang olahraga sesuai dengan profesi yang di sandang oleh peneliti sebagai calon sarjana Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori dan Pustaka

2.1. Olahraga

Ada pendapat pakar yang mendukung dengan argumentasi yang cukup mengatakan bahwa olahraga mencakup pendidikan jasmani. Sebetulnya apakah makna atau arti dari olahraga? Kata olahraga sepadan dengan kata “sport” dalam bahasa Inggris yang dapat berarti aktivitas yang dikerjakan untuk mendapatkan kesenangan atau berarti rekreasi. Menurut Dewan Internasional dari Olahraga dan Pendidikan Jasmani atau Internasional Council of Sport and Physical Education, dalam Arma (2008:9) olahraga adalah aktivitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan unsure satu perjuangan dengan diri sendiri, atau dengan orang lain atau satu tantangan alam. Selanjutnya dijelaskan bila aktivitas ini berunsur kompetisi maka harus selalu dilaksanakan dengan semangat sportivitas. Tidak ada olahraga sesungguhnya tanpa ada “fair play”. Olahraga adalah alat pendidikan yang luar biasa. Jadi olahraga bercirikan permainan, ada tantangan yang dihadapi dan dilaksanakan secara sportif dan fair play. Selanjutnya Dewan tersebut berpendapat bahwa olahraga harus merupakan kesempatan bagi integral dari sistem pendidikan apapun. Hal ini penting bagi keseimbangan pendidikan peserta didik dan mempersiapkan mereka untuk menggunakan waktu senggang dalam kehidupan mereka nanti bila telah dewasa dengan kegiatan jasmani yang bermanfaat bagi kesehatan.

Olahraga menurut Engkos (2005:6) adalah: “Bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intersif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.”

Menurut Muhazir (2004:12) olahraga adalah suatu aktivitas kompetitif yang melembaga yang memerlukan kerja jasmani yang keras atau menggunakan keterampilan jasmani yang relatif kompleks dari individu, yang partisifasinya dimotivasi oleh gabungan dari kepuasab intrinsic yang terkait dalam aktivitas itu sendiri dan hadiah eksternal yang diperoleh dengan berpartisipasi Dewan internasional untuk pendidikan Jasmani dan olahraga dengan tegas menyatakan bahwa olahraga adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan peserta didik, yang berarti kegiatan olahraga yang dirancang dan dilaksanakan di lembaga pendidikan harus berimplikasikan pendidikan. Olahraga dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai, mengembangkan kepribadian dan perilaku yang baik, menguasai keterampilan, memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam pendidikan, olahraga adalah bermain, dan tujuan dari guru pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tujuan program. Tujuan peserta didik adalah berpartisipasi dalam permainan dan memperoleh kegembiraan atau kesenangan.

Tujuan utama dari olahraga di sekolah haruslah berkaitan dengan pendidikan, bila olahraga adalah bagian kurikulum sekolah. Dalam kegiatan olahraga kesejahteraan dan keselamatan peserta lebih diutamakan dari pada kemenangan atau gengsi sekolah. Olahraga direncanakan dan diselenggarakan oleh guru pendidikan jasmani dengan tujuan pendidikan yang akan dicapai bukan keberhasilan atau

kemenangan. Bila kemenangan lebih penting dari pada bermain maka bermain mungkin akan bernilai hanya dalam kemenangan. Ada beda antara olahraga yang dilakukan untuk hiburan atau kesenangan dengan olahraga yang bertujuan komersial dan jenis atau tipe olahraga yang dilakukan semata-mata untuk kegembiraan dalam berpartisipasi.

Lutan (2001:186) tiga orang pakar pendidikan jasmani dari Amerika memberika uraian yang cukup mendalam tentang “Pendidikan Olahraga” satu istilah yang tidak asing lagi di Indonesia bagi mereka yang mengajarkan pendidikan jasmani. Di Indonesia mata pelajaran kegiatan jasmani di sekolah mempunyai bermacam-macam nama mulai dari zaman penjajahan sampai sekarang, yaitu gimnastiek (belanda), taisi(jepang), gerak badan, pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan kesehatan dan pendidikan olahraga adalah untuk mendidik peserta didik dalam berbagai macam jenis olahraga, yaitu mengajar menjadi pemain yang sesungguhnya. Peserta didik tidak dapat belajar menjadi manusia-olahraga yang baik sekitarnya mereka tidak mengambil bagian dalam olahraga. Defenisi olahraga menurut mereka sesuai dengan definisi dari Ananto(2000), yaitu terjadi kompetisi yang tidak serius yang hasilnya ditentukan oleh gabungan dari keterampilan, strategi dan keberuntungan. Olahraga berintikan permainan dan merupakan bentuk permainan gerak yang dilembagakan.

Apakah karakteristik olahraga sebagai satu bentuk permainan gerak yang dilembagakan dan bagaimana olahraga berbeda dengan cara kegiatan jasmani dalam pendidikan jasmani disusun dan dilaksanakan? Pertama, di Amerika bola basket, hoki, tennis dan cabang-cabang lainnya dimainkan dalam musim tertentu. Cabang

olahraga yang dilakukan dalam pendidikan jasmani dalam unit-unit, dan unit tersebut sering tidak lama diajarkan. Dalam olahraga pemain adalah anggota dari satu tim atau perkumpulan dan ia menjadi anggota selama paling kurang satu musim. Kedua, olahraga memerlukan satu kompetisi formal dalam bentuk satu kejuaraan. Dalam olahraga pemain biasanya mengetahui siapa lawan-lawannya dan urutan menghadapi lawan-lawannya itu. Dalam pendidikan jasmani ada juga kompetisi tetapi tidak teratur dilaksanakan. Ketiga, dalam olahraga dikumpulkan data, nilai rata-rata, persen tembakan bola, pukul rata-rata dan lain-lainnya. Dalam pendidikan jasmani jarang sekali data dikumpulkan. Data atau catatan tersebut memberikan umpan-balik untuk permainan atau tim. Pendidikan olahraga berusaha untuk memasukkan karakteristik tersebut ke dalam program pendidikan jasmani. Tujuannya adalah mengembangkan program olahraga bukanlah olahraga antar sekolah (interscholastic). Olahraga antar-sekolah biasanya hanya bagi pemain yang baik dari sekolah lain. Pendidikan olahraga diperuntukan bagi semua peserta didik dan dilaksanakan dalam sekolah dan bukan antar sekolah.

2.2. Olahraga Prestasi

Menurut Untung febrisius soan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya untungsoan@gmail.com Pentingnya Pembinaan Olahraga Pada awalnya, struktur bangunan pembinaan olahraga lazim disebut “model piramyd” yang secara umum percaya bahwan perluasan partisipasi masyarakat dalam berolahraga menjadi landasan, terutama bagi perkembangan olahraga prestasi (elit). Pendidikan jasmani dan rekreasi (olahraga masyarakat) juga dipandang sebagai landasan pembinaan pada tahap berikutnya. Karena itu pula dipercaya bahwa

keterdidikan dalam pendidikan jasmani sedemikian penting, bukan saja untuk membekali kompetensi mengisi waktu luang dengan kegiatan rekreasi yang menyehatkan dan direstui khalayak/masyarakat, tetapi juga menjadi pondasi bagi pembinaan olahraga prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, bahkan Harsono (2008:98) mengemukakan bahwa, “prestasi olahraga yang dibayangkan orang sukar atau mustahil akan dapat dicapai, kini menjadi hal yang lumrah, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi demikian kini semakin banyak”. Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi. Dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan olahraga nasional tidak terlepas dari peran pendidikan. Sementara pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan dan mengembangkan pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Menurut Lutan (1997:125), dalam (<http://digilib.unila.ac.id/7793/14/BAB%20I.pdf>, diakses tanggal 20 Maret 2019).

[Olahraga Pendidikan](#) System pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu performa diperlukan adanya

Sistem Pembinaan Olahraga Nasional yang meliputi:sepuluh pilar kebijakan, antara lain :1) dukungan dana (finansial),2) lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi kebijakan olahraga terpadu,3) pemasalan (partisipasi),4) pembinaan prestasi, (promosi dan identifikasi bakat),5) elit atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), 6) fasilitas latihan,7) pengadaan dan pengembangan pelatih,8) kompetisi nasional,9) riset, dan10) lingkungan, media dan sponsor.Dana atau finansial merupakan faktor yang tidak terbantahkan untuk mencapai tujuan, lebih-lebih dalam olahraga prestasi yang syarat dengan berbagai kepentingan dan motivasi.Seperti pendapat Mock mengatakan bahwa manajemen keuangan adalah“application of skills in the manipulation, use, and control of funds”.Dengan kata lain bagaimana organisasi berhubungan dengan masalah keuangan.Selanjutnya, lembaga olahraga adalah organisasi yang menaunginya yang mengelola pembinaan dengan cara atau pendekatan tersendiri, sehingga pembinaan yang dilakukan memiliki ciri yang berbeda dengan yang dilakukan oleh lembaga lainnya. Sebagai contoh perbandingan, pembinaan sepak bola di Jepang, bertumpu pada klub dengan kapabilitas manajemen yang sudah berkembang dan sangat efektif untuk menghasilkan prestasi.dalam kaitan ini pula, maka kemajuan pembinaan di satu pihak merangsang tumbuhnya spesialisasi, seperti keahlian profesional sesuai kebutuhan sepak bola di Jepang. Misalnya, ahli fisioterapi merupakan kebutuhan mutlak pada setiap klub sepakbola, sehingga mereka bekerja tidak lagi sekedar hobi, tetapi sudah merupakan profesi (Lutan,1997:90).Selain itu ketersediaan sarana-prasarana merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. tanpa adanya fasilitas yang memadai,

meraih prestasi mungkin hanya sekedar mimpi, pada zaman yang serba canggih dan modern seperti sekarang ini, peralatan latihan (fasilitas) bukan lagi menjadi penghalang bagi pelaksanaan latihan di klub atau lembaga olahraga. Apalagi lembaga olahraga yang memiliki reputasi cukup baik, karena atlet binaannya sudah mencapai prestasi, bukannya hanya tingkat daerah bahkan tingkat provinsi. Karena itu, segala macam keperluan latihan yang dibutuhkan harus diberikan Universitas. Salah satu usaha-usaha yang dilakukan secara sadar, berencana, teratur dan terarah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan subyek didik dengan pengajaran, bimbingan, pengawasan (aktivitas) stimulasi dan pengawasan untuk mencapai tujuan yang

diharapkan adalah pembinaan sepak bola (Hidayat, 1978:26). dalam (<http://digilib.unila.ac.id/7793/14/BAB%20I.pdf>, diakses tanggal 27 Maret 2019)

Olahraga Pendidikan Olahraga Pendidikan ialah Ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Oleh karena itu, olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu dengan media cabang olahraga sebagai pendidikan. Olahraga pendidikan biasanya kita temukan di sekolah-sekolah dengan implikasinya, diharapkan dalam jangka yang pendek, paling tidak diarahkan para siswa memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktifitas fisik dan olahraga dan terbentuklah manusia yang sehat secara jasmani.

Pengertian Olahraga Pendidikan ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan, maka semua aktivitas gerak

diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan- tujuan pendidikan.Oleh karena itu, olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani.aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain, rasa senang, dilakukan di waktu luang, kepuasan dalam proses, jika tidak dilaksanakan ada sanksi dan nilai positif.

Komponen Olahraga Pendidikan

1) Tujuan Olahraga Pendidikan Olahraga sangat dibutuhkan pada jenjang pendidikan, karena: 1. membantu dalam meningkatkan pemahaman sportifitas dan kebugaran jasmani. 2. Meningkatkan fungsi otak. Penerapan aktivitas olahraga dapat mendorong kreatifitas dan membantu penyerapan materi pendidikan lainnya. 3. Menyiapkan atlet yang nantinya akan berlaga dalam kejuaraan antar instansi pendidikan tinggi. Karena di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat. pengetahuan kebugaran jasmanikepribadian keterampilan kesehatan

2) Jalur Pendidikan Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan jalur formal, nonformal, dan informal serta didukung dengan perangkat yang ada didalamnya.

⊗ Pendidikan Formal Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. ⊗ Pendidikan Nonformal pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan diluar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. ⊗ Pendidikan Informal Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan.

3) Ciri-ciri Olahraga Pendidikan Diselenggarakan oleh lembaga pendidikan terutama sekolah Memberikan kesempatan yang sama Tidak membedakan yang bisa dan belum bisa dalam pembelajarannya Memberikan gerak sebebas-bebasnya agar yang tidak bisa menjadi bisa. Contoh-contoh Olahraga Pendidikan Atletik θ Lari cepat (100m-400m) θ Lari jarak menengah dan jauh Lari pada jarak menengah yaitu lari 800, 1500, dan 3000M. Serta lari jarak jauh yaitu 5000, 10000, dan lari maraton 42.195M. θ Teknik Start 1. Untuk lari jarak pendek, pelari menggunakan teknik start jongkok (crouching start) 2. Untuk lari estafet, pelari menggunakan teknik start melayang (flying start). Flying start ini bukan berarti pelari melakukan start sambil melayang di udara tetapi start dilakukan sambil berlari terutama ketika sedang melakukan pemindahan tongkat estafet. 3. Untuk lari jarak menengah dan jauh, pelari menggunakan teknik Start berdiri (standing start). https://www.slideshare.net/Ani_Mahisarani/olahraga-pendidikan (diakses tanggal 26 Maret 2019)

2.3.Olahraga Rekreasi

Rekreasi, dari bahasa latin, re-creare, yang secara harfiah berarti 'membuat ulang' adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi dalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi.kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, (indoor recreatin) dan

rekreasi di alam terbuka (outdoor recreation). Rekreasi memulihkan kondisi tubuh dan pikiran, serta mengembalikan kesegaran. Rekreasi adalah "kegiatan atau pengalaman sukarela yang dilakukan seseorang di waktu luangnya, yang memberikan kepuasan dan kenikmatan pribadi." Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang, menurut Jonathan (2008:4) olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan, menurut Yusuf (2005:4) olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk rekreasi atau wisata, pengertian rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. rekreasi olahraga adalah aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga sehingga dapat menyenangkan. ([http://pengertian olahraga rekreasi.blogspot. Com /2017/01/pengertian-olahraga-rekreasi.html](http://pengertianolahraga.com/2017/01/pengertian-olahraga-rekreasi.html)). Diakses 25 April 2019

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi merubah perkembangan jaman yang semakin maju, modern dan dinamis. Tata kehidupan masyarakat juga mengalami perubahan yang mendasar, akibat dari pola dan pikiran hidup manusia. Perubahan tersebut dalam kenyataannya telah banyak memberikan kemudahan dan kemaslahatan bagi kehidupan manusia. Namun seiring dengan itu, kemajuan teknologi secara tidak langsung telah membawa suatu ancaman bagi kehidupan manusia itu sendiri. Modernisasi teknologi yang ditandai dengan

berkembangnya sarana komputerisasi, telah dan akan menimbulkan perubahan perilaku kehidupan masyarakat, yang semula aktif berolahraga dan rajin bergerak, menjadi pasif dan malas bergerak.

Kondisi ini, merupakan ancaman yang disadari dan dirasakan oleh masyarakat yang tinggal di perkotaan. Menurunnya aktivitas berolahraga akan berdampak kepada kesehatan dan kebugaran serta timbulnya berbagai penyakit. Kesadaran masyarakat akan hal ini, menimbulkan hasrat untuk merubah dan mencari berbagai kegiatan untuk bergerak aktif, berkreasi dan berolahraga sebagai alternatif pilihan. Semakin lama semakin disadari dan menjadi “tren” untuk merubah pola hidup masyarakat, agar lebih sehat, bugar dan terhindar dari berbagai penyakit. Dalam kaitan itu, olahraga merupakan sarana yang ampuh dan efektif untuk dapat mencegah dan mengatasi persoalan tersebut.

Sebagaimana yang tertuang di dalam buku “Kebijakan Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Masyarakat” yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Olahraga Direktorat Olahraga Masyarakat, tahun 2002 menyebutkan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam berolahraga adalah mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Masyarakat yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang prima akan memiliki produktivitas kerja yang tinggi, sehingga diharapkan mampu meningkatkan produktivitas nasional. Kondisi masyarakat yang demikian merupakan modal dasar yang sangat kuat dan diperlukan untuk melanjutkan pembangunan nasional. Dalam kaitan itu, olahraga merupakan alat yang efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat. Olahraga yang

dimaksud merupakan olahraga dalam bentuk sederhana dan beragam. Aktivitas yang dilakukan lebih bersifat bermain, spontan, dan tidak terlalu mengikat, dalam arti tidak dimaksudkan untuk meraih prestasi tinggi, serta tidak terlalu diatur oleh aturan main yang ketat. Dengan kata lain, kegiatan yang dilakukan itu lebih bersifat rekreatif. Olahraga semacam itu biasanya dikategorikan sebagai olahraga untuk mengisi waktu luang (*life time sport*) yang dapat berbentuk berlari, berjalan dan berlari (*jogging*), senam aerobik, dan kegiatan lainnya, seperti tennis lapangan, golf, panahan, dan bersepeda, yang bertujuan mengembangkan kesegaran jasmani, sikap sosial, mental, dan keterampilan lainnya.

Olahraga yang memiliki ciri khas di atas lebih dikenal dengan sebutan olahraga masyarakat. Namun demikian, semenjak Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) diberlakukan, ada perubahan sebutan yang semula dikenal dengan nama “olahraga masyarakat” menjadi “olahraga rekreasi”. Hal ini, tertuang di dalam pasal 17 yang membagi ruang lingkup olahraga menjadi 3 kegiatan, yaitu *olahraga pendidikan*, *olahraga rekreasi*, dan *olahraga prestasi*. Namun demikian, untuk memudahkan penjabaran lebih lanjut dalam penulisan buku ini, olahraga rekreasi dimaksud akan tetap menggunakan istilah *olahraga masyarakat*. Karena dalam sub bagian ruang lingkup olahraga ini, terdapat sebutan serupa namun beda pengertian, yaitu sama dengan nama olahraga rekreasi. (http://or_rekreasi_jatim.blogspot.com/2013/08/mengenal-olahraga-rekreasi.html), diakses 25 Maret 2019

2.4. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah non pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas umumnya diluar jam belajar kurikulum standar kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas kegiatan ditujukan agar siswa/ mahasiswa mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya diberbagai bidang diluar bidang akademik . kegiatan ini dilaksanakan secara swadaya dari pihak sekolah/ kampus untuk merintis diluar jam pelajaran sekolah atau akademik kampus. Kegiatan Ekstrakurikuler ini dapat berbentuk kegiatan pada seni, Olahraga, pengembangan kepribadian dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk daei siswa/ mahasiswa. (Ekstrakurikuler <https://id.m.wikipedia>. diakses 18 Maret 2019)

a. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Depdikbud (2005:16), tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Bahkan Depdikbud menetapkan susunan program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Jadi perkembangan anak didik tersebut, intelektual dan juga perilaku, merupakan tujuan mendasar untuk dicapai melalui kegiatan ekstrakurikuler.

b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Depdikbud (2005:13), kegunaan fungsional dalam mengembangkan program ekstrakurikuler adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggungjawab.
2. Menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya.
3. Menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlit, ekonomi, agamawan, seniman dan sebagainya.

Ketiga tujuan tersebut diatas harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sehingga produk sekolah memiliki kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat.

c. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Depdikbud (2005:13), ada lima prinsip pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut:

1) Prinsip Relevansi

Relevansi kegiatan dengan lingkungan sekolah hendaknya disesuaikan dengan kehidupan nyata disekitarnya. Misalnya kampus yang berada di daerah perkotaan, maka kondisi perkotaan hendaknya diperkenalkan kepada anak, seperti tenis atau Atletik dan sebagainya.

2) Prinsip Efektif dan Efisien

a) Prinsip Efektivitas

Efektivitas dalam kegiatan berkenaan dengan sejauh mana apa yang direncanakan atau diinginkan dapat dilaksanakan.

b) Prinsip Efisiensi

Efisien merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dan pengeluaran yang diharapkan paling tidak menunjukkan hasil yang seimbang.

3) PrinsipFleksibilitas

Prinsip fleksibilitas menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tidak kaku. Oleh karena itu anak harus diberi kebebasan dalam memilih unit kegiatan yang sesuai dengan bakat, minat, kebutuhan, dan lingkungannya.

4) PrinsipBerorientasi pada Tujuan

Tujuan merupakan kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan dan kegiatan agar hal itu dapat dicapai secara efektif dan fungsional. Prinsip berorientasi pada tujuan berarti bahwa sebelum unit kegiatan ditentukan maka langkah pertama yang dilakukan oleh seorang guru adalah menentukan tujuan terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan agar segala kegiatan yang dilakukan anak maupun guru, Pembina, atau pelatih dapat benar-benar terarah kepada tercapainya tujuan program yang telah ditetapkan.

Menurut Depdikbud (2005:17), ada empat tipe yang termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

1. Program kampus/sekolah dan masyarakat berupa senilukis, senitari, seni music, seni drama, dan sejumlah kegiatan estetika lainnya.
2. Partisipasi dan observasi dalam kegiatan olahraga diluar dan di dalam ruangan, seperti atletik, renang, tenis, tenis meja, sepak bola, bola basket, permainan tradisional dan sebagainya.

3. Berdiskusi masalah-masalah sosial dan ekonomi, seperti

melakukan kunjungan ke tempat bersejarah, kebun binatang, kantor kelurahan (desa), dan sebagainya.

4. Aktif menjadi anggota klub dan organisasi, seperti klub olahraga, dan sebagainya.

Kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh di SMP Nusantara Kota Palangka Raya, berjalan dengan baik, ekstrakurikuler olahraga atletik yang diikuti siswa yang berminat terhadap lompat jauh

Kegiatan ekstrakurikuler Atletik di SMP Nusantara Kota Palangka Raya. Berlatih setiap seminggu dua kali pada hari Sabtu dan hari Rabu pukul 13.30 WIB di halaman olahraga SMP Nusantara Kota Palangka Raya, dengan bimbingan dari saya sendiri sebagai peneliti.

5. Program Latihan

Pelaksanaan latihan yang harus disusun dan dipogramkan dengan baik sehingga tujuan dapat tercapai. Untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi mungkin mutlak diperlukan penyusunan program latihan yang baik dan tepat.

Program latihan harus disusun dengan teliti dan seksama dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang benar. Menurut M. Sajoto (2005:33-35) dalam menyusun program latihan harus memperhatikan, “(a) jumlah beban, (b) repetisi dan set serta (c) frekuensi dan lama latihan”. Adapun hal-hal yang harus

diperhatikan dalam menyusun program latihan untuk latihan melompat-lompat antara lain adalah intensitas latihan, repetisi dan set dan frekuensi dan lama latihan.

1) Intensitas

Intensitas latihan adalah “jumlah beban dalam latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan benar pelaksanaannya”. (Jarver, 2007:29). Ukuran kesungguhan dalam pelaksanaan latihan merupakan intensitas latihan. Pelaksanaan latihan pliometrik adalah dengan melompat- lompat dengan memantul, sehingga hampir tidak ada waktu istirahat antar lompatan yang dilakukan. Dengan demikian latihan pliometrik ini dilakukan dalam intensitas yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Hidayat (2009:42) yaitu bahwa latihan pliometrik dengan lompat memantul itu dilakukan dengan “intensitas submaximal”

2) Repetisi dan Set

Repetisi adalah jumlah ulangan gerakan dalam latihan, sedangkan set adalah suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi. Penentuan jumlah repetisi dan set yang harus dilakukan atlet, harus ditentukan dengan tetap. Dalam latihan melompat-lompat dengan memantul, menurut Yusuf (2005:44) yaitu dengan jumlah repetisi “3-25, sedangkan jumlah setnya yaitu 5-15”. Adapun istirahat antar set nya yaitu “3-5 menit”

3) Frekuensi dan Lamanya Latihan

Frekuensi dan lamanya latihan merupakan dua hal yang saling berkaitan dengan pelaksanaan latihan. Frekuensi merupakan jumlah berapa kali latihan dilakukan setiap minggunya. Sedangkan lamanya latihan yaitu lamanya waktu yang diperlukan dalam latihan sampai mendapatkan pengaruh yang nyata. Dalam hal ini M. Sajoto (2005:35) mengemukakan bahwa, “para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 2 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih”. Dengan latihan yang dilakukan 2 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kondisi fisik.

1. secara singkat dan benar mengenai materi yang akan diajarkan serta berikan contoh yang benar
2. Berikan materi latihan dari gerakan yang termudah menuju kepada gerakan yang lebih kompleks.
3. Lakukan pengawasan yang teliti pada saat siswa melakukan latihan. Tetapi jangan terlalu sering melakukan koreksi agar siswa tidak merasa jengkel.
4. Berikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada siswa untuk melakukan latihan dan pengulangan-pengulangan gerakan yang diajarkan sesuai dengan waktu yang tersedia.
5. Untuk mencapai fase otomatis, harus diajarkan kepada siswa untuk melakukan gerakan lebih cepat secara bertahap.

Selain memperhatikan hal-hal tersebut, perlu diperhatikan juga bahwa dalam melakukan gerakan-gerakan dan latihan dituntut kemampuan dari anatomi tubuh dan sistem faal yang sempurna.

Dalam hal ini kemampuan fisik dituntut atau diperlukan sebagai dasar untuk dapat melakukan gerakan-gerakan dan latihan tersebut untuk memperoleh keterampilan yang diharapkan. Selanjutnya mengenai hal tersebut Ateng (2005:3) mengungkapkan bahwa : "Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan Fisik atau jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik atau jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia ".

2.5.Tinjauan Lompat Jauh

Lompatan itu merupakan suatu bagian yang penting dalam gerak manusia. Siswa-siswa pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraanya dan kesukaanya untuk bergerak. Pada umumnya manusia mempunyai sifat untuk mempertinggi kecakapan dan ketangkasan, yang lama kelamaan berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya. Dengan demikian, tetaplah pertandingan-pertandingan seperti yang kita kenal sekarang ini dan antara lain lompat jauh.

Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh-jauhnya di dalam bak lompat. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik, lompat jauh terdiri dari beberapa teknik diantaranya ialah:

1. Gaya jongkok

2. Gaya menggantung
3. Gaya berjalan diudara

Menurut Elias (2013 : 45) unsur-unsur dasar suatu prestasi lompat jauh dan pembangunannya ialah :

- a) Faktor kondisi : terutama kecepatan, tenaga lompat, dan tujuan yang diarahkan kepada ke-terampilan.
- b) Faktor teknik : anjang-ancang, persiapan lompat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan. Popow dalam bukunya yang dikutip oleh Tisnowati (2002 : 196) menjelaskan ; Segi persyaratan yang harus dipenuhi atlet lompat jauh yang baik digambarkan sebagai berikut

2.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh

Faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, terdiri dari beberapa fase, yaitu : awalan, tolakan, tumpuan, saat melayang di udara, dan pendaratan.

Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Ateng (2006 : 95) sebagai berikut :

1. Awalan

2. Tumpuan atau tolakan
3. Melayang di udara
4. Mendarat di bak pasir

1) Awalan

Tujuan dari awalan adalah gerakan untuk mendapat kecepatan horisontal dalam upaya mempersiapkan gerakan vertikal. Batas awalan adalah lepasnya kaki pada saat persiapan untuk gerakan lompat.

Jarak atau awalan untuk individu itu berbeda-beda tergantung dari keadaan individu itu sendiri, Jarver (2006 : 35) menjelaskan sebagai berikut :

“Untuk seorang pemula jari lari cukup 20 sampai 25 meter saja, sedangkan untuk yang sudah berpengalaman dapat ditingkatkan sampai sejauh 30 meter sampai 40 meter, tergantung kepada kemampuan yang bersangkutan”.

Berdasarkan pendapat di atas, jarak awalan disesuaikan dengan kemampuan lari individu itu sendiri, dan yang paling penting adalah pengaturan langkah yang stabil serta kecepatan maksimal.

Dalam lompat jauh awalan lari cepat ke depan dengan tetap mempertahankan kecepatannya dan tidak merubah langkah pelompat, pada beberapa langkah terakhir harus sudah mempersiapkan diri untuk menolak. Tidak seluruh jarak awalan digunakan untuk membentuk momentum, tetapi dipakai untuk mempertahankan kecepatan lari dengan memperhatikan ketepatan kaki untuk menolak.

Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal diperlukan perencanaan langkah awalan yang tetap yang digunakan dengan tanda-tanda yang tetap

pula. Karena penempatan tanda-tanda tersebut sangat membantu dalam ketepatan langkah awalan, dan tempat tanda-tanda tersebut dapat digunakan seterusnya.

Di dalam melakukan awalan harus dengan kecepatan yang tinggi, lancar dan tidak tersendat-sendat tanpa merubah langkah baik langkah yang diperbesar atau langkah yang diperkecil, hal ini untuk mendapatkan ketepatan waktu menolak pada papan tolak, sebab perubahan langkah tersebut akan mengurangi pula kecepatan dan kekuatan untuk melompat, sehingga jarak lompatan yang maksimal tidak mungkin tercapai. Javier (2006 : 35) menjelaskan mengenai kesalahan umum yang mungkin terjadi dalam melakukan awalan pada lompat jauh adalah sebagai berikut :

- a. Hindarkan ketegangan yang berlebihan, dengan menekan akumulasi kecepatan bertahap.
- b. Hindarkan langkah berlebihan dengan menekankan pada kecepatan kaki, sejauh 10 meter terakhir.
- c. Hindarkan penurunan kecepatan pada saat menginjak board.
- d. Hindarkan memotong langkah dengan memanjangkan jarak lari.
- e. Hindarkan tercapainya kecepatan maksimum terlalu dini dengan mengurangi jarak lari.

Kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi dalam melakukan awalan ini harus benar-benar diperhatikan, sebab dengan awalan yang salah mungkin tidak akan terkoordinir gerakan berikutnya. dengan sprint-sprint pendek yang berulang-ulang dan langkah-langkah yang terjadi dalam melakukan awalan pada lompat jauh.

2) Tumpuan

Setelah awalan dilakukan dengan kecepatan yang maksimal hingga batas tolakan, yaitu papan tolak. Tolakan merupakan peralihan yang singkat dari awalan. Pada saat lengangkan kedua lutut dan letakkan kaki kiri, pandangan mata lurus ke depan dan kepala agak tengadah, dada terangkat, dengan mempercepat langkah kaki fleksi sampai membuat sudut kurang dari 90 derajat untuk membantu dorongan ke depan dan kekuatan menolak.

Dengan bantuan ayunan lengan dan kaki sampai pada posisi berat badan berada di depan papan tolak, maka pelompat gagal mencapai ketinggian maksimum dan jatuh mendarat dengan pinggulnya. Untuk mendapatkan daya dorong ke depan dan ke atas maka posisi titik berat badan agak jauh de depan papan tolak.

Dalam tolakan terjadi sudut tolak sebagai akibat kombinasi antara kecepatan horisontal dan kecepatan vertikal. Sudut tolakkan ini harus diperhatikan, karena ikut menentukan prestasi yang maksimal terhadap hasil lompatan. Jadi dalam nomor lompat jauh sudut tolakan sangat menentukan hasil lompatan, dengan demikian kecepatan vertikal dan kecepatan horizontal menyebabkan terlontarnya badan ke depan, ke atas se-hingga jarak lompatan akan semakin jauh.

3) Melayang diudara

Melayang di udara merupakan tahapan yang ketiga dalam fase lompat jauh. Melayang dimulai dengan lepasnya kaki tolak dari papan tolak dan berakhir ketika kaki atau anggota badan bagian bawah menyentuh pasir.

Tujuan melayang dalam lompat jauh adalah melontarkan badan sejauh mungkin dengan melalui lintasan tertentu. Pada saat melayang titik berat badan akan

membentuk lintasan yang melengkung, yaitu lintasan parabola, serta setiap badan melayang melalui lintasan tersebut tidak lepas dari pengaruh luar yang mempengaruhi lamanya badan saat diudara.

Hakekatnya melayang di udara dalam lompat jauh adalah suatu usaha untuk mempertahankan tubuh di udara selama mungkin.

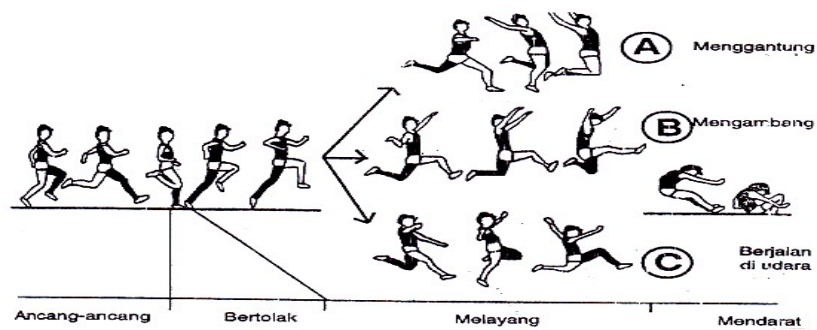
Karena penulisan skripsi ini terbatas pada gaya jongkok, sehingga penulis hanya menguraikan teknik lompat jauh gaya jongkok yang dikutip dari Harisanjaya (2003 : 88) sebagai berikut :

Gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (sit down in the air). Setelah kaki kiri bertumpu, maka kaki ayun (kaki kanan terutama bagian paha) diangkat cepat tinggi ke depan, tungkai bawah rilek. Pada saat itu pula ke dua lengan diayun ke depan atas. Setelah kaki kiri lepas dari tanah (balok tumpuan) segerak ayun cepat ke depan sehingga sejajar dengan kaki kanan. Pada saat mencapai titik ketinggian, sikap badan dan kaki seperti duduk/ berjongkok, kemudian setelah bergerak turun, ke dua kaki lurus jauh ke depan, kedua lengan juga dijulurkan ke depan. Badan membongkok ke depan. Perhatian tertuju pada pendaratan yang perlu diingat adalah pada saat badan bergerak/ meluncur turun, tidak perlu membengkokkan secara berlebihan. Tetapi yang lebih penting adalah meluruskan ke dua kaki jauh-jauh ke depan.

Posisi melayang di udara yang seimbang akan memungkinkan persiapan mendarat lebih baik.

Persiapan pendaratan diawali dengan menjulurkan lengan ke depan dan kedua kaki lurus ke depan pula. Gerakan ayunan ke dua lengan ke belakang untuk membantu daya dorong ke depan dan keadaan ini mulai siap untuk pendaratan.

Untuk lebih jelasnya penulis mengggambarkan rangkaian lompat jauh sebagai berikut :



Gambar 2.2 Rangkaian Lompat Jauh

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini dilakukan oleh Hauri Raka Wiendhi Asmara dengan Metode latihan untuk peningkatan dribbling seperti lari zig-zag kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepakbola dibutuhkan teknik dribbling yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan dengan sampel yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas sebesar 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring yang memiliki nilai t hitung 15.892, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada peningkatan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest = 19.99 detik dan nilai rata-rata posttest = 17.39 detik, karena nilai rata-rata pretest lebih kecil dari nilai rata-rata posttest maka terjadi peningkatan kemampuan menggiring sebesar = 2.60 atau 13.01%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang

signifikan latihan larizig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3Sentolo Kulon Progo.

C. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002:64). Untuk dapat dipakai sebagai suatu pedoman dalam penelitian ini, maka perlu menentukan hipotesis yang perlu dibuktikan kebenarannya.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:66), ada dua jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian. Hipotesis tersebut ialah hipotesis kerja atau hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_0). :

- 1) H_a = Ada pengaruh latihan lari cepatterhadap kemampuan lompat jauh kelas VIISMP Nusantara Kota Palangka Raya Tahun Pelajaran 2018/2019".
- 2) H_0 = Tidak Ada pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya Tahun Pelajaran 2018/2019".

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang dipilih adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari *treatment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2009:11). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. (Sugiyono, 2009:14). Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. (Sugiyono, 2009:107)

Suatu penelitian membutuhkan metode yang dapat mengakomodir permasalahan tersebut supaya dapat dipertanggungjawabkan hasilnya. Permasalahan yang akan diambil dalam penelitian ini adalah pengaruh Latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh bagi peserta ekstrakurikuler siswa SMPNusantara Kota Palangka Raya. Metode seperti yang diungkapkan oleh Surakhmad (2010:131) :”Metode merupakan cara yang utama dan dipergunakan untuk mencapai tujuan, Misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu.

Penelitian ini dalam pelaksanaannya mengharuskan adanya suatu perlakuan atau pelaksanaan percobaan, oleh karena itu penelitian ini harus menggunakan

metode eksperimen dalam proses penelitiannya. Metode eksperimen seperti yang diungkapkan oleh Surakhmad (2010:131) bahwa: “Dalam arti luas bereksperimen adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil”.

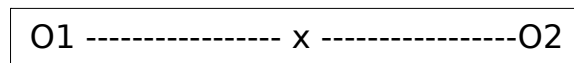
Tujuan eksperimen diungkapkan oleh Suryabrata (2007:29) adalah sebagai berikut: Tujuan penelitian eksperimen adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenalkan kepada salah satu atau lebih kelompok eksperimen, satu atau lebih perlakuan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan. Jelaslah bahwa penelitian yang dilakukan harus menggunakan metode eksperimen. Hal ini didasarkan pada permasalahan yang akan diteliti, yang harus melalui suatu proses latihan untuk mengetahui hasil akhir dari penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan hal tersebut maka metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Hal ini dikarenakan penelitian ini harus mengadakan percobaan terhadap sekelompok subjek yang akan menerima perlakuan tertentu. Perlakuan tersebut adalah pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan Latihan lari cepat siswa kelas VII SMPNusantara Kota Palangka Raya.

B. Desain Penelitian

Upaya untuk memberikan gambaran yang lebih jelas terhadap kegiatan penelitian yang akan dilakukan, maka perlu dijelaskan dengan desain eksperimen. Gambaran secara umum tentang penelitian dapat tergambarkan secara jelas dalam desain penelitian yang dilakukan. Adapun desain penelitian yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah *one group pre-test post test design*. Penggunaan desain ini

dikarenakan dalam penelitian ini populasi yang ada sangat terbatas. Untuk menjelaskan desain itu dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3.2.

Desain Pre-Test Post-Tes

Keterangan:

O1 = Tes awal kelompok eksperimen

x= Latihan lari cepat

O2 = Tes akhir kelompok eksperimen

Penggunaan desain ini dimaksudkan untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penelitian. Sampel yang diteliti menggunakan satu kelompok saja, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah proses penelitian yang dilakukan oleh penulis, selain itu juga karena keterbatasan waktu dan biaya yang ada pada penulis.

C. Variabel Penelitian

Penelitian harus menggunakan objek yang akan diteliti. objek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah variabel. Variabel penelitian menurut Sudjana (2006:23) adalah sebagai berikut “Variabel dapat diartikan sebagai ciri dari individu, obyek, gejala peristiwa, yang dapat diukur secara kuantitatif ataupun kualitatif. ”Variabel

dalam penelitian dibedakan menjadi dua kategori utama yaitu variabel Independen dan variabel Dependen. Variabel independen adalah variabel yang sengaja dimanipulasi untuk diketahui intensitasnya. Sedangkan variabel dependen adalah variabel yang timbul akibat variabel Independen, atau dapat juga merupakan respon terhadap variabel Independen.

Variabel Independen merupakan variabel yang tidak dipengaruhi variabel yang lain dalam penelitian ini. Variabel Independen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah Latihan lari cepat Sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi variabel yang lain dalam penelitian. Variabel dependen yang ada dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh.

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Setiap penelitian memerlukan sumber data untuk dapat menentukan hasil dari penelitian yang dilakukan. Sumber data merupakan subjek penelitian untuk mencari tahu tentang pengaruh dari objek-objek yang akan diteliti. Sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian dikenal dengan istilah populasi. Menurut Surakhmad (2010:62) bahwa: “Populasi adalah sekelompok objek, baik manusia, gejala, nilai tes, benda, alam, peristiwa”. Populasi dalam penelitian ini siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Lompat jauh yang berjumlah 40 orang

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi disebut sampel. Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi. Juga sampel harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama, sifat kodrat maupun sifat pengkhususan (Hadi, 1988). Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:107). Jika kurang dari 100 orang, maka dapat diambil sampel semuanya, tapi apabila diatas 100 orang dapat diambil 10-15 %, karena populasi kurang dari 100, maka dalam penelitian ini diambil semua populasi dijadikan sampel, atau sampel total yang berjumlah 40 orang siswa.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen alat tes yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tentang kemampuan lompat Jauh. Adapun alar test dalam pelaksanaan lompat jauh adalah sebagai berikut:

- 1) Alat yang dipergunakan
 - a. Bak pasir
 - b. meteran
 - c. Alat tulis
- 2) Pelaksanaan
 - a. Siswa mengambil awalan
 - b. Siswa berlari untuk melakukan awalan dan menolak melakukan lompat Jauh.
 - c. Siswa diberikan kesempatan sebanyak tiga kali kesempatan.

d. Jarak lompatan diukur dari papan tolak dengan hasil pendaratan pada bak pasir

e. Nilai yang dicatat adalah loncatan yang paling jauh yang diraih oleh siswa.

Sebagai Instrumen Lompat jauh sejalan dengan yang dikemukakan oleh Ateng (2006: 95) sebagai berikut :

Indikator	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Awalan				
2. Tumpuan atau tolakan				
3. Melayang di udara				
4. Mendarat di bak pasir				
5. Jauhnya lemparan				
Jumlah				

Keterangan:

A= Baik sekali 4

B= Baik 3

C= Cukup 2

D= Kurang 1

F. Teknik Pengumpulan Data

Orang coba diperlukan untuk menghasilkan data yang objektif, dimana score yang dapat dijadikan tolak ukur penelitian yang diharapkan. Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis menggunakan beberapa langkah sebagai berikut:

1. Tes awal / pendahuluan
2. Program latihan
3. Tes akhir / pelaksanaan tes

Sebelum tes dilaksanakan terlebih dahulu mengadakan penetapan orang coba, fasilitas tes dan alat-alat penunjang pelaksanaan tes. Setelah ditetapkan orang coba, dilakukan tes lompat jauh masing-masing sebanyak 2 kali seminggu terhadap orang coba. Pedoman instrument berdasarkan pada tehnik dan kemampuan lompat jauh dengan nilai akhir bagi setiap orang coba ialah jarak terjauh yang didapat orang coba dari tiga kali percobaan.

Pelaksanaan latihan secara garis besar disusun pada program latihan sebagai berikut :

Lama eksperimen : Tiga bulan

Hari latihan : Selasa, dan Minggu

Jumlah latihan : 24 kali latihan

Waktu latihan : 14.30 s/d 16.00

Tempat latihan: Lapangan lompat jauh SMP Nusantara Kota Palangka Raya

Program latihan secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

G. Teknik Analisa Data

Data-data berhasil melalui beberapa teknik pengumpulan data, kemudian analisis sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas terhadap pokok permasalahan yang diteliti. Data yang sudah terkumpul harus diolah untuk dianalisis. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti untuk menganalisis, hasil eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group design* (Arikunto, 2002), maka rumusnya adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Md : Mean dari deviasi (d) antara *pre-test* dan *post-test*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi (d-Md)

$\sum x^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Banyaknya subjek

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data siswa yang diperoleh dari penelitian ini dilakukan terhadap siswa kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya, yaitu dengan jumlah siswa sebanyak 40 orang dengan rincian 23 laki-laki dan 17 perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

Data penelitian berupa data kuantitatif yang diperoleh dari skor *pretest* dan *posttest* yang dilakukan sebelum dan sesudah proses latihan yang disesuaikan dengan program latihan. Data skor *pretest* siswa digunakan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum latihan dilakukan. Data penelitian yang diuraikan latihan lari jarak pendek terhadap kemampuan lompat jauh yang dilakukan secara terprogram selama 24 kali pertemuan.

1. Data Hasil *Pretest*

Pretest dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan lari jarak pendek terhadap kemampuan lompat jauh pada instrumen Penelitian Berikut adalah hasil data awal (*pretest*) tentang pengaruh lari jarak pendek terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

Tabel 4.1.Data Hasil (*Pre-test*) data awal

No	Responden	Kemampuan lompat jauh		
1	Wm	8.03		
2	We	10.09		
3	Dr	10.08		
4	Df	11.1		
5	Fg	9.12		
6	Ty	7.26		
No	Kategori	Interval	Frekwensi	%
1	Baik Sekali	11,70-13,48	6	15
2	Baik	10,14-11,69	9	22,5
3	Cukup	8,58-10,81	17	42,5
4	Kurang	7,02-8,56	8	20
12	Cf	9.25		
13	Bg	10		
14	Ea	11.16		
15	H	12.17		
16	Ys	13.18		
17	Vc	12.7		
18	Sd	14.62		
19	Er	11.34		
20	Tm	9.33		
21	Px	9.11		
22	Eb	9.03		
23	Ty	8.44		
24	S	10.21		
25	Ss	9.19		
26	Dw	11.18		
27	Wa	10.44		
28	Wj	9.22		
29	Jk	9.39		
30	Lp	11.77		
31	Ry	10.15		
32	B	9.66		
33	Bc	8.77		
34	D	7.41		
35	Wp	9.38		
36	Qn	9.55		
37	Fk	11.38		
38	Rk	12.28		
39	Pc	10.21		
40	Yf	9.8		
		42 396.59		

Tabel 4.2. Hasil Pres Tes Kemampuan Lompat Jauh

2. Data Hasil

Posttest Setelah

diperoleh kemampuan Lompat Jauh *pretest* lalu peneliti melakukan *posttest* untuk melihat pengaruh sesudah

pemberian perlakuan atau *treatment*. Berikut ini adalah kemampuan lompat jauh akhir hasil *posttest* siswa di Kelas VII di SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

Tabel 4.2. Data Hasil Pos test Penelitian Kemampuan Lompat Jauh Sesudah Diberikan Perlakuan (*Post-test*) data akhir

No	Responden	Kemampuan lompat jauh
1	Wm	15.1
2	We	15.28
3	Dr	17.8
4	Df	18.5
5	Fg	17.56
6	Ty	18.75
7	Hj	15.33
8	Jk	14.8
9	Lk	14.9
10	Lp	15.79
11	Um	14.7
12	Cf	18.88
13	Bg	16.92
14	Ea	18.39
15	H	16.76
16	Ys	20.01
17	Vc	16.06
18	Sd	17.88
19	Er	16.2
20	Tm	18.5
21	Px	16.21
22	Eb	17.2
23	Ty	19.05
24	S	15.8
25	Ss	16.45
26	Dw	14.44
27	Wa	18.76
28	Wj	18.28
29	Jk	16.55
30	Lp	14.5
31	Ry	14.77
32	B	17.22
33	Bc	15.8
34	D	15.7
35	Wp	16.9
36	Qn	16.5
37	Fk	19.1
38	Rk	17.15
39	Pc	18.2
40	Yf	17.4
		674.09

Tabel 4.4. Hasil Pres Tes Kemampuan Lompat Jauh

No	Kategori	Interval	Frekwensi	%
1	Baik Sekali	18,71-20,01	8	20
2	Baik	17,30-18,70	6	15
3	Cukup	15,89-17,29	13	32,5
4	Kurang	14,44-15,88	13	32,5
	Jumlah		40	100

B. Hasil Uji Hipotesis

Menurut Arikunto, (2006) untuk menganalisis data hasil penelitian menggunakan *pre-test and post-tet one group design*, maka data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel untuk menghitung deviasi (d) dari masing-masing responden, mean dari deviasi antara *post-test* dan *pre-test* (Md), perbedaan deviasi dengan mean deviasi (xd) dan jumlah kuadrat deviasi ($\sum x^2d$). Setelah semua data dihitung maka data tersebut selanjutnya masuk pada tahap Uji t. Kemudian harga t_{hitung} yang didapatkan dibandingkan dengan $t_{tabel\ 5\%}$ untuk menguji signifikan atau tidaknya data yang dihasilkan. Analisis data tersebut tertuang dalam perhitungan sebagai berikut:

Tabel 4.5. Data kemampuan lompat jauh Sebelum treatment (*pre-test*) data awal dan sesudah treatment (*post- test*) data akhir

Subjek (N)	<i>Pre –Test</i>	<i>Post –Test</i>
1	8.03	15.1
2	10.09	15.28
3	10.08	17.8
4	11.1	18.5
5	9.12	17.56
6	7.26	18.75
7	8.5	15.33
8	7.56	14.8
9	7.02	14.9
10	8.18	15.79
11	9.33	14.7
12	9.25	18.88
13	10	16.92
14	11.16	18.39
15	12.17	16.76
16	13.18	20.01
17	12.7	16.06
18	14.62	17.88
19	11.34	16.2
20	9.33	18.5
21	9.11	16.21
22	9.03	17.2
23	8.44	19.05
24	10.21	15.8
25	9.19	16.45
26	11.18	14.44
27	10.44	18.76
28	9.22	18.28
29	9.39	16.55
30	11.77	14.5
31	10.15	14.77
32	9.66	17.22
33	8.77	15.8
34	7.41	15.7
35	9.38	16.9
36	9.55	16.5
37	11.38	19.1
38	12.28	17.15
39	10.21	18.2
40	9.8	17.4

	396.59	674.09
--	--------	--------

a. Menentukan deviasi (d)

Untuk menentukan deviasi (d) dari masing-masing anak, kita perlu membuat tabel data deviasi (d) seperti tabel data 4.berikut ini :

Tabel 4.4.Data deviasi (d)

Subjek (N)	<i>Pre –Test</i>	<i>Post -Test</i>	deviasi (d) (<i>Post test -Pre test</i>)
1	8.03	15.1	7.07
2	10.09	15.28	5.19
3	10.08	17.8	7.72
4	11.1	18.5	7.4
5	9.12	17.56	8.44
6	7.26	18.75	11.49
7	8.5	15.33	6.83
8	7.56	14.8	7.24
9	7.02	14.9	7.88
10	8.18	15.79	7.61
11	9.33	14.7	5.37
12	9.25	18.88	9.63
13	10	16.92	6.92
14	11.16	18.39	7.19
15	12.17	16.76	4.59
16	13.18	20.01	6.83

17	12.7	16.06	3.36
18	14.62	17.88	3.26
19	11.34	16.2	4.86
20	9.33	18.5	9.17
21	9.11	16.21	7.1
22	9.03	17.2	8.17
23	8.44	19.05	10.61
24	10.21	15.8	5.59
25	9.19	16.45	7.26
26	11.18	14.44	3.04
27	10.44	18.76	8.32
28	9.22	18.28	9.06
29	9.39	16.55	7.16
30	11.77	14.5	2.73
31	10.15	14.77	4.62
32	9.66	17.22	7.56
33	8.77	15.8	7.03
34	7.41	15.7	8.29
35	9.38	16.9	7.52
36	9.55	16.5	6.95
37	11.38	19.1	7.72

38	12.28	17.15	4.93
39	10.21	18.2	7.99
40	9.8	17.4	7.6
	$\sum = 396.59$ O1 = 396.59	$\sum = 674.09$ X2 = 674.09	$\sum d = 277.3$

b. Menentukan mean dari deviasi antara *post-test* dan *pre-test* (Md)

Setelah deviasi (d) antar variabel dibuat, maka dilanjutkan dengan mencari mean deviasi

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan

Md = Adalah Mean Deviasi

$\sum d$ = Adalah Sigma Deviasi

277.3 = Adalah hasil dari Deviasi post test dan pre test

$$Md = \frac{277.3}{40} = 6.93$$

6,93 = Adalah hasil Mean Deviasi

c. Menentukan perbedaan deviasi dengan mean deviasi (xd) dan jumlah kuadrat deviasi ($\sum x^2d$)

Nilai Md sudah dihitung maka tahap analisis masih dilanjutkan pada pembuatan tabel penghitungan perbedaan deviasi dengan mean deviasi (xd) dan jumlah kuadrat deviasi ($\sum x^2d$). Tabel penghitungan tersebut bisa dilihat pada tabel :Tabel 4.7. Perbedaan deviasi dengan mean deviasi (xd) dan Jumlah kuadrat deviasi ($\sum x^2d$).

Anak/ Subjek (N)	D	Md	xd = (d-Md)	$\sum x^2d$
1.	7.07	6,93	0.14	0.0196

2.	5.19	6,93	-1.74	3.0276
3.	7.72	6,93	0.79	0.6241
4.	7.4	6,93	0.47	0.2209
5.	8.44	6,93	1.51	2.2801
6.	11.49	6,93	4.56	20.7936
7.	6.83	6,93	-0.1	0.01
8.	7.24	6,93	0.31	0.0961
9.	7.88	6,93	0.95	0.9025
10.	7.61	6,93	0.68	0.4624
11.	5.37	6,93	-1.56	2.4336
12.	9.63	6,93	2.7	7.29
13.	6.92	6,93	-0.01	0.0001
14.	7.19	6,93	0.26	0.0676
15.	4.59	6,93	-2.34	5.4756
16.	6.83	6,93	-0.1	0.01
17.	3.36	6,93	-3.57	12.7449
18.	3.26	6,93	-3.67	13.4689
19.	4.86	6,93	-2.07	4.2849
20.	9.17	6,93	2.24	5.0176
21.	7.1	6,93	0.17	0.0289
22.	8.17	6,93	1.24	1.5376

23.	10.61	6,93	3.68	13.5424
24.	5.59	6,93	-1.34	1.7956
25.	7.26	6,93	0.33	0.1089
26.	3.04	6,93	-3.89	15.1321
27.	8.32	6,93	1.39	1.9321
28.	9.06	6,93	2.16	4.6656
29.	7.16	6,93	0.23	0.0529
30.	2.73	6,93	-4.2	17.64
31.	4.62	6,93	-2.31	5.3361
32.	7.56	6,93	0.63	0.3969
33.	7.03	6,93	0.1	0.01
34.	8.29	6,93	1.36	1.8496
35.	7.52	6,93	0.59	0.3481
36.	6.95	6,93	0.02	0.0004
37.	7.72	6,93	0.79	0.6241
38.	4.93	6,93	-2	4
39.	7.99	6,93	1.06	1.1236
40.	7.6	6,93	0.67	0.4489
Jumlah	$\sum d = 277.3$			$\sum x^2 d$ 149.8039

d. Analisis data hasil Uji hipotesis dengan Uji t

Semua data yang digunakan untuk Uji t telah ditemukan, maka analisis data masuk pada tahap Uji t supaya data hasil penelitian dapat diketahui signifikan atau tidaknya. Tahapan penghitungan Uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Md : Mean dari deviasi (d) antara *pre-test* dan *post-test*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi (d-md)

$\sum x^2 d$: jumlah kuadrat subjek

N : Banyaknya subjek

$$= \frac{6.93}{\sqrt{\frac{\sum (ABOVE) 1}{40 \times 39}}}$$

$$= \frac{6.93}{\sqrt{\frac{\sum (ABOVE) 149.8039}{1.560}}}$$

$$= \frac{6.93}{\sqrt{0.096}}$$

$$= \frac{6.93}{0.3098}$$

$$= 22.53$$

Sebelum memperoleh nilai t_{tabel} maka perlu menentukan:

Taraf signifikansi dalam penelitian ini adalah 5%

$$dk = N - 1$$

$$= 40 - 1$$

$$= 39$$

Hasil Uji Hipotesis pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.8. dibawah ini:

Judul	Nilai Uji t	Nilai t Tabel	Tingkat Signifikan	Ket
Pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas	22.53	2,02	0,05%	Ho. ditolak

VII SMP Nusantara				
-------------------	--	--	--	--

Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti hasil penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari kegiatan latihan lari jarak pendek terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dari data penelitian terlihat peningkatan dari penguasaan tehnik lompat jauh yang terdiri dari awalan, tumpuan, mendarat dan jauhnya lompatan yang meningkat, yang dimiliki responden. Peningkatan tersebut terlihat pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Masing-masing responden mengalami peningkatan kemampuan sesuai dengan indikator yang di uji. Jadi setiap responden mengalami peningkatan kemampuan lompat jauh. Selain itu dapat dilihat berdasarkan t hitung $(22,53) > t$ tabel $(2,02)$ dengan taraf signifikan 5% sehingga H_a dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan sebelum latihan lari jarak pendek terlebih dulu dilakukan *pre-test* kemudian dilakukan latihan latihani jarak pendek dan kemudian dilakukan *post-test* diperoleh peningkatan kemampuan lompat jauh siswa

SMP Nusantara Kota Palangka Raya setelah dilakukan perlakuan. Latihan dalam penelitian ini digunakan dengan tujuan mengajarkan suatu proses atau prosedur, mengkongkritkan, dan mengembangkan kemampuan lompat jauh dalam hal penguasaan tehniklompat jauh. Terbukti penggunaan latihan lari jarak pendek dengan latihan yang terprogram memberi pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa, karena latihan lari jarak pendek dan strategi lompat jauh dapat membentuk kekuatan otot. Sebagai pendahuluan dalam kegiatan program latihan lari jarak pendek yang terdiri, perenggangan statis, perenggangan Dinamis. Jogging

Dilanjutkan dengan latihan inti yang terdiri dari latihan lari cepat 30 meter. Latihan lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan. Latihan ketepatan tumpuan Lompat Jauh. Latihan lompat jauh langkah melayang diudara. Latihan lari cepat, Latihan Lompat Jauh ke bak pasir awalan penuh kemudian dilanjutkan dengan latihan pendinginan/penutup.

Dilihat dari data tersebut, menunjukkan adanya ada pengaruh penggunaan latihan lari jarak pendek terhadap kemampuan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa Kelas VII diSMP Nusantara Kota Palangka Raya. Tujuan dari latihan ini adalah agar responden terlatih dalam melakukanlompat jauh.

Penggunaan latihan lari jarak pendek salah satu media pembelajaran atau pelatihan merangsang anak melakukan kegiatan yang membutuhkan pikiran, perasaan, perhatian dan minat ketika proses pembelajaran tehnik lompat jauh yang

berlangsung. Minat anak belajar menggunakan latihan lari jarak pendek ini terlihat dari sikap antusias anak dalam belajar dan berlatih, yaitu anak penuh perhatian dari awal hingga akhir dengan latihan pembelajaran yang disampaikan oleh peneliti dapat diterima anak dengan baik dan membuat tujuan dari suatu penelitian dapat tercapai dengan baik juga dengan hasil yang maksimal.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: dari hasil rata-rata *pretest* yaitu 9,91 meningkat pada nilai *posttest* menjadi 16,85 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 6,94. Dari hasil uji t dua mean (uji hipotesis) diperoleh hasil $t_{hitung} = 22,53$ sedangkan $t_{tabel} = 2,02$ dengan taraf signifikan 5% dengan db = (n-1) = 40. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dari latihan lari jarak pendek terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa Kelas VII di SMP Nusantara Kota Palangka Raya. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima sedangkan H_o ditolak.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan jarak pendek terhadap kemampuan lompat jauh siswa Kelas VII di SMP Nusantara Kota Palangka Raya, maka hal tersebut jika dilaksanakan secara konsisten dan tepat implikasinya terhadap hal-hal sebagai berikut :

1. Implikasi Teoritis, yaitu pemilihan metode yang tetap sehingga dapat berpengaruh terhadap pencapaian kemampuan lompat jauh siswa.
2. Implikasi Praktis, yaitu hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi guru dan calon guru penjasokes, dalam memenuhi diri sehubungan dengan kegiatan latihan lari jarak pendek terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas VII SMP Nusantara Palangka Raya.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Berikan bentuk-bentuk variasi latihan yang lain selain bentuk ini dalam upaya menciptakan motivasi yang tinggi dari para siswa untuk mengikuti pelatihan selanjutnya.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan populasi yang lebih luas mengenai latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 2008. ***Olahraga Untuk Perguruan Tinggi***. Yogyakarta: PT. Sastra Budaya
- Aip Syarifudin dan Muhadi, 2008. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Abdul Kadir Ateng, (2006). *Olahraga Adalah Suatu Aktifitas Kompetitif Yang Melembaga*, Jakarta; CV.Rajawali
- AbdulKadirAteng.2005
AsasDanLandasanPendidikanJasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- AnantoPurnomo .2003. *Kesegaran Jasmanidan Kesehatan Mental*. Jakarta Pusat: Departemen Pendidikan Nasional
- ArikuntoSuharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Balesteros.(2009). *Pedoman Dasar Latihan Atletik*. Jakarta: PB PASI
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.2005. *Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*.Direktur Jendral Olahraga dan Pemuda. Depdikbud RI.
- (Ekstrakurikuler <https://id.m.wikipedia.org>. diakses 18 Maret 2019)
- Engkos Kosasih. 2005. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademi Pressindo
- Harisenjaya, 2003. *Pokok-Pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Harsuki dan Soewatini Elias, 2013 .*Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Imam Hidayat. (2005). *Biomekanika*. Bandung: FPOK IKIP.
- ([http://pengertian olahraga rekreasi. blogspot.Com](http://pengertian-olahraga-rekreasi.blogspot.Com) /2017/01/pengertian-olahraga-rekreasi.html).
- (<http://or rekreasi jatim.blogspot.com/2013/08/mengenal-olahraga-rekreasi.html>), diakses 25 Maret 2019
- https://www.slideshare.net/Ani_Mahisarani/olahraga-pendidikan (diakses tanggal 26 Maret 2019)
- (<http://digilib.unila.ac.id/7793/14/BAB%20I.pdf>, diakses tanggal 27 Maret 2019)
- Jarver. (2007). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Jonath, Haag, Krempel. (2008). *Atletik 1*. Jakarta: Rosda Jaya Putra
- Jarver. (2007). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya. .
- Muslihini, Yusup, H, (2005), *Bentuk-Bentuk Latihan Cabor Atletik*, Ciamis, PJKR Unigal.
- Muhajir.2004. ***Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1***. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Luthan (1997:125), dalam (<http://digilib.unila.ac.id/7793/14/BAB%20I.pdf>, diakses tanggal 20 Maret 2019).
- Sajoto. 2005. ***Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik***

- Dalam Olahraga.*** Semarang : Dahanar Prize.
- Suharno, HP. 2008. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Yayasan STO
- Sudjana. (2006). Bentuk Statistika. Bandung : Tarsito.
- Surakhmad. (2010). *Pengantar Penelitian, Dasar Metode dan Teknik*. Katingan .Tarsito.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung.
- Suryabrata. (2007). Metode Research. Jakarta: Rajagrafindo Perkasa.
- Tisnowati Tamat.Hj. 2002. *Pendidikan Jasmanidan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Untung febrisius soan, kebijakan dan strategi pembinaan olahraga prestasi daerah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya
 untungfsoan@gmail.com (diakses tanggal 30 maret 2019)
- Purnomo Ananto. 2000. *Kesegaran Jasmanidan Kesehatan Mental*. Jakarta Pusat: Departemen Pendidikan Nasional

Rekapitulasi Kemampuan Lompat jauh Test Awal

No	Responden	Kemampuan lompat jauh					Jlh
		Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Jarak/m	
1	Wm	1	2	2	1	2.03	8.03
2	We	2	2	2	2	2.09	10.09
3	Dr	2	2	2	2	2.08	10.08
4	Df	2	2	2	2	3.10	11.1
5	Fg	2	1	1	2	3.12	9.12
6	Ty	1	2	1	1	2.26	7.26
7	Hj	2	1	1	2	2.50	8.5
8	Jk	1	1	2	1	2.56	7.56
9	Lk	2	1	1	1	2.02	7.02
10	Lp	1	2	2	1	2.18	8.18
11	Um	2	1	1	2	3.33	9.33
12	Cf	2	1	2	1	3.25	9.25
13	bg	2	2	2	2	2.00	10
14	Ea	2	2	2	3	2.16	11.16
15	H	2	2	3	3	2.17	12.17
16	Ys	3	3	2	3	2.18	13.18
17	Vc	2	3	3	2	2.70	12.7
18	Sd	3	3	3	3	2.62	14.62
19	Er	2	2	3	2	2.34	11.34
20	Tm	1	2	2	2	2.33	9.33
21	Px	2	1	3	1	2.11	9.11
22	Eb	2	1	2	1	3.03	9.03
23	Ty	2	1	1	1	3.44	8.44
24	S	3	1	1	2	3.21	10.21
25	Ss	2	1	1	3	2.19	9.19
26	Dw	3	2	2	2	2.18	11.18
27	Wa	2	2	2	2	2.44	10.44
28	Wj	2	2	2	1	2.22	9.22

29	Jk	2	3	1	1	2.39	9.39
30	Lp	3	2	2	2	2.77	11.77
31	Ry	1	3	2	2	2.15	10.15
32	B	1	2	2	2	2.66	9.66
33	Bc	1	2	2	1	2.77	8.77
34	D	2	1	1	1	2.41	7.41
35	Wp	3	1	2	1	2.38	9.38
36	Qn	2	2	1	2	2.55	9.55
37	Fk	2	2	2	3	2.38	11.38
38	Rk	2	3	2	2	3.28	12.28
39	Pc	3	1	1	2	3.21	10.21
40	Yf	1	3	1	2	2.80	9.8

Hasil Pre tes Kemampuan Lompat Jauh

No	Kategori	Interval	Frekwensi	%
1	Baik Sekali	11,70-13,18	6	15
2	Baik	10,14-11,69	9	22,5
3	Cukup	8,58-10,13	17	42,5
4	Kurang	7,02-8,57	8	20

Lampiran 2

Rekapitulasi Kemampuan Lompat jauh Test akhir

No	Responden	Kemampuan lompat jauh					Jlh
		Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Jarak/m	
1	Wm	3	2	4	3	3.10	15.1
2	We	4	2	3	3	3.28	15.28
3	Dr	4	3	4	3	3.80	17.8
4	Df	4	4	3	4	3.50	18.5
5	Fg	4	3	4	3	3.56	17.56
6	Ty	4	4	3	4	3.75	18.75
7	Hj	3	3	3	3	3.33	15.33
8	Jk	4	2	3	2	3.80	14.8
9	Lk	3	3	4	2	2.90	14.9
10	Lp	4	3	4	2	2.79	15.79
11	Um	3	2	4	3	2.70	14.7
12	Cf	4	3	4	4	3.88	18.88
13	bg	3	4	3	3	3.92	16.92
14	Ea	4	4	3	4	3.39	18.39
15	H	3	4	3	3	3.76	16.76
16	Ys	4	4	4	4	4.01	20.0

							1
17	Vc	4	3	3	2	4.06	16.06
18	Sd	4	4	4	2	3.88	17.88
19	Er	4	3	4	2	3.20	16.2
20	Tm	4	4	4	3	3.50	18.5
21	Px	3	3	3	4	3.21	16.21
22	Eb	3	4	3	3	4.20	17.2
23	Ty	4	3	4	4	4.05	19.05
24	S	4	2	3	3	3.80	15.8
25	Ss	4	3	4	2	3.45	16.45
26	Dw	3	2	3	3	3.44	14.44
27	Wa	4	3	4	4	3.76	18.76
28	Wj	4	4	3	3	4.28	18.28
29	Jk	3	3	4	3	3.55	16.55
30	Lp	4	2	3	2	3.50	14.50
31	Ry	3	3	3	2	3.77	14.77
32	B	4	4	3	3	3.22	17.22
33	Bc	3	3	4	3	2.80	15.8
34	D	2	4	4	3	2.70	15.7
35	Wp	3	4	4	3	2.90	16.9
36	Qn	2	3	4	4	3.50	16.5
37	Fk	2	4	4	5	4.10	19.1
38	Rk	3	3	4	3	4.15	17.15
39	Pc	4	4	4	4	2.20	18.2
40	Yf	3	3	4	4	3.40	17.4

Hasil Pos test Kemampuan Lompat Jauh

No	Kategori	Interval	Frekwensi	%
1	Baik Sekali	18,71-20,01	8	20
2	Baik	17,30-18,70	6	15
3	Cukup	15,89-17,29	13	32,5
4	Kurang	14,44-15,88	13	32,5
	Jumlah		40	100

Lampiran 3

Program Latihan Lari Cepat dan Lompat Jauh

Pertemuan	Program Latihan	Volume Latihan	Interval/Istirahat
1 s.d 3	A. Pendahuluan	15 Menit	
	a. Peregangan Statis		
	b. Peregangan Dinamis		
	c. Jogging		
	B. Latihan Inti		
	1. Latihan lari cepat 30 meter		
	2. Latihan Lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan	3 X 8 rep	3 menit
	2. Latihan ketepatan tumpuan Lompat jauh	3 X 8 rep	3 menit
	3. Latihan Lompat jauh langkah melayang di udara	3 X 8 rep	3 menit

	4. Latihan lari cepat 5. Latihan Lompat jauh ke bak pasir awalan penuh C. Pendinginan	3 X 8 rep 10 menit	3 menit
4 s.d 6	A. Pendahuluan 1. Pereg.statis, dinamis, jogging B. Latihan Inti 1. Latihan lari cepat 30 meter 2. Latihan Lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan 2. Latihan ketepatan tumpuan Lompat jauh 3. Latihan Lompat jauh langkah melayang di udara 4. Latihan lari cepat 5. Latihan Lompat jauh ke bak pasir awalan penuh C. Pendinginan	15 Menit 3 X 10rep 3 X 10rep 3 X 10rep 3 X 10rep 10 menit	3 menit 3 menit 3 menit 3 menit
7 s.d 9	A. Pendahuluan 1. Pereg.statis, dinamis, jogging B. Latihan Inti 1. Latihan lari cepat 30 meter 2. Latihan Lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan 3. Latihan ketepatan tumpuan Lompat jauh 4. Latihan Lompat jauh langkah melayang di udara 5. Latihan lari cepat 6. Latihan Lompat jauh ke bak pasir awalan penuh C. Pendinginan	15 Menit 3 X 12rep 3 X 12rep 3 X 12rep 3 X 12rep 10 menit	3 menit 3 menit 3 menit 3 menit
10 s.d 13	A. Pendahuluan a. Peregangan Statis b. Peregangan Dinamis c. Jogging B. Latihan Inti 1. Latihan lari cepat 30 meter 2. Latihan Lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan	15 Menit 3 X 8 rep	3 menit

	3. Latihan ketepatan tumpuan Lompat jauh 4. Latihan Lompat jauh langkah melayang di udara 5. Latihan lari cepat 6. Latihan Lompat jauh ke bak pasir awalanpenuh C. Pendinginan	3 X 8 rep 3 X 8 rep 3 X 8 rep 10 menit	3 menit 3 menit 3 menit
14 s.d 16	A. Pendahuluan 1. Preg.statik, dinamis, jogging B. Latihan Inti 1. Latihan lari cepat 30 meter 2. Latihan Lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan 3. Latihan ketepatan tumpuan Lompat jauh 4. Latihan Lompat jauh langkah melayang di udara 5. Latihan lari cepat 6. Latihan Lompat jauh ke bak pasir awalanpenuh C. Pendinginan	15 Menit 3 X 10rep 3 X 10rep 3 X 10rep 3 X 10rep 10 menit	 3 menit 3 menit 3 menit 3 menit
17 s.d 19	A. Pendahuluan 1. Preg.statik, dinamis, jogging B. Latihan Inti 1. Latihan lari cepat 30 meter 2. Latihan Lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan 3. Latihan ketepatan tumpuan Lompat jauh 4. Latihan Lompat jauh langkah melayang di udara 5. Latihan lari cepat 6. Latihan Lompat jauh ke bak pasir awalanpenuh C. Pendinginan	15 Menit 3 X 12rep 3 X 12rep 3 X 12rep 3 X 12rep 10 menit	 3 menit 3 menit 3 menit 3 menit
20 s.d 23	A. Pendahuluan a. Peregangan Statis b. Peregangan Dinamis c. Jogging	15 Menit	

	<p>B. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan lari cepat 30 meter 2. Latihan Lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan 3. Latihan ketepatan tumpuan Lompat jauh 4. Latihan Lompat jauh langkah melayang di udara 5. Latihan Lompat jauh ke bak pasir awalan penuh <p>C. Pendinginan</p>	<p>3 X 8 rep</p> <p>3 X 8 rep</p> <p>3 X 8 rep</p> <p>3 X 8 rep</p> <p>10 menit</p>	<p>3 menit</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p>
24.	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pereg.statis, dinamis, jogging <p>B. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan lari cepat 30 meter 2. Latihan Lompat jauh tanpa awalan dan dengan awalan 3. Latihan ketepatan tumpuan Lompat jauh 4. Latihan Lompat jauh langkah melayang di udara 5. Latihan Lompat jauh ke bak pasir awalan penuh <p>C. Pendinginan</p>	<p>15 Menit</p> <p>3 X 10rep</p> <p>3 X 10rep</p> <p>3 X 10rep</p> <p>3 X 10rep</p> <p>10 menit</p>	<p>3 menit</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p>

Lampiran 4

Nukilan Tabel Nilai “t” untuk berbagai df.*

df atau db	Harga Kritik “t” Pada Taraf Signifikansi :	
	5%	1%
1	12,71	63,66
2	4,30	9,92
3	3,18	5,84
4	2,78	4,60
5	2,57	4,03
6	2,45	3,71
7	2,36	3,50
8	2,31	3,36
9	2,26	3,25
10	2,23	3,17
11	2,20	3,11
12	2,18	3,06
13	2,16	3,01
14	2,14	2,98
15	2,13	2,95
16	2,12	2,92
17	2,11	2,90
18	2,10	2,88
19	2,09	2,86
20	2,09	2,84
21	2,08	2,83
22	2,07	2,82
23	2,07	2,81
24	2,06	2,80
25	2,06	2,79

Sambungan dari Lampiran 5

Tabel Nilai “t” untuk berbagai df.*

df atau db	Harga Kritis “t” Pada Taraf Signifikansi :	
	5%	1%
26	2,06	2,78
27	2,05	2,77
28	2,05	2,76
29	2,04	2,76
30	2,04	2,75
35	2,03	2,72
40	2,02	2,71
45	2,02	2,69
50	2,01	2,68
60	2,00	2,65
70	2,00	2,65
80	1,99	2,64
90	1,99	2,63
100	1,98	2,63
125	1,98	2,62
150	1,98	2,61
200	1,97	2,60
300	1,97	2,59
400	1,97	2,59
500	1,96	2,59
1000	1,96	2,58

Lampiran 6

Hasil Uji Homogenitas Pretest dan Posttest

Subjek (N)	Pretest (X)=9.91	$X_1 - \bar{X}_1$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$	Posttest (Y) 16.85	$X_2 - \bar{X}_2$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
1	8.03	-1.88	3.5344	15.1	-1.75	3.0625
2	10.09	0.18	0.0324	15.28	-1.57	2.4649
3	10.08	0.17	0.0289	17.8	0.95	0.9025
4	11.1	1.19	1.4161	18.5	1.65	2.7225
5	9.12	-0.79	0.6241	17.56	0.71	0.5041
6	7.26	-2.65	7.0225	18.75	1.9	3.61
7	8.5	-1.41	1.9881	15.33	-1.52	2.3104
8	7.56	-2.35	5.5225	14.8	-2.05	4.2025
9	7.02	-2.89	8.3521	14.9	-1.95	3.8025
10	8.18	-1.73	2.9929	15.79	-1.06	1.1236
11	9.33	-0.58	0.3364	14.7	-2.15	4.6225
12	9.25	-0.66	0.4356	18.88	2.03	4.1209
13	10	0.09	0.0081	16.92	0.07	0.0049
14	11.16	1.25	1.5625	18.39	1.54	2.3716
15	12.17	2.26	5.1076	16.76	-0.09	0.0081
16	13.18	3.27	10.6929	20.01	3.16	9.9856
17	12.7	2.79	7.7841	16.06	-0.79	0.6241
18	14.62	4.71	22.1841	17.88	1.03	1.0609
19	11.34	1.43	2.0449	16.2	-0.65	0.4225
20	9.33	-0.58	0.3364	18.5	1.65	2.7225
21	9.11	-0.8	0.64	16.21	-0.64	0.4096
22	9.03	-0.88	0.7744	17.2	0.35	0.1225
23	8.44	-1.47	2.1609	19.05	2.2	4.84
24	10.21	0.3	0.09	15.8	-1.05	1.1025
25	9.19	-0.72	0.5184	16.45	-0.4	0.16
26	11.18	1.27	1.6129	14.44	-2.41	5.8081
27	10.44	0.53	0.2809	18.76	1.91	3.6481
28	9.22	-0.69	0.4761	18.28	1.43	2.0449
29	9.39	-0.52	0.2704	16.55	-0.3	0.09
30	11.77	1.86	3.4596	14.5	-2.35	5.5225
31	10.15	0.24	0.0576	14.77	-2.08	4.3264
32	9.66	-0.25	0.0625	17.22	0.37	0.1369
33	8.77	-1.14	1.2996	15.8	-1.05	1.1025
34	7.41	-2.5	6.25	15.7	-1.15	1.3225
35	9.38	-0.53	0.2809	16.9	0.05	0.0025
36	9.55	-0.36	0.1296	16.5	-0.35	0.1225

37	11.38	1.47	2.1609	19.1	2.25	5.0625
38	12.28	2.37	5.6169	17.15	0.3	0.09
39	10.21	0.3	0.09	18.2	1.35	1.8225
40	9.8	-0.11	0.0121	17.4	0.55	1.1
			108.2503			89.4856
	$\Sigma = 396.59$		$\Sigma = 1315,2175$	$\Sigma = 674.09$		$\Sigma = 1098,0217$
	$X_1 = 9,91$			$X_2 = 16,85$		

Dengan rumus hitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Varian } S_1^2 &= \frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1} \\ &= \frac{\sum (ABOVE) 108.2503}{40-1} \\ &= 2,77 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Varian } S_2^2 &= \frac{(X_2 - \bar{X}_2)^2}{n-1} \\ &= \frac{\sum (ABOVE) 89.4856}{40-1} \\ &= 2.29 \end{aligned}$$

$$F_{hitung} = \frac{2,77}{2,29} = 1,21$$

Berdasarkan hasil uji homogenitas antara nilai *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,21$ dengan $dk_{pembilang} = 2 - 1 = 1$ dan $dk_{penyebut} = 40 - 2 = 38$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $F_{tabel} = 2,48$. Yang berarti bahwa hasil kemampuan lompat jauh *pretest* dan *posttest* berdistribusi *homogeny*, karena

$$F_{hitung} < F_{tabel} .$$

**PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH KELAS VII SMP NUSANTARA
KOTA PALANGKA RAYA**

SKRIPSI



Oleh :

**JOYO ENDANG PAMBUDI
NIM ADE 115 023**

**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENJASKESREK
TAHUN 2019**

**PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH KELAS VII SMP NUSANTARA
KOTA PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh :

**JOYO ENDANG PAMBUDI
NIM ADE 115 023**

**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENJASKESREK
TAHUN 2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL	PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPATJAUH KELAS VII SMP NUSANTARA PALANGKA RAYA
NAMA MAHASISWA/NIM	JOYO ENDANG PAMBUDI/ NIM ADE 115 023
JURUSAN	ILMU KEOLAHRAGAAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji :
Menyetujui:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Yossita Wisman SE.M.M.Pd
NIP. 197014172009 2001
Tanggal :

Andi Tenri Abeng S.Km. M.Kes
NIP. 198605192012122002
Tanggal :

Jurusan Penjaskesrek
Ketua.

Dr. Untung.F. Soan,M.Pd
NIP. 195606221985031002
Tanggal :

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Joni Bungai M.Pd
NIP. 196107011984031002

ABSTRAK

Joyo Endang Pambudi. 2019. Pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya. Pembimbing (I) Yossita Wisman SE M.M.Pd, (II) Andi Tenri Abeng S.Km. M.Kes

Kata Kunci: Lari Cepat, Lompat Jauh

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa untuk meraih kemampuan lompat jauh yang baik bagi setiap siswa akan dipengaruhi oleh teknik lompat jauh yang kurang baik yang dilakukan siswa, untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan mengatur program latihan pada kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh. Pemberian materi dengan program latihan yang baik akan memungkinkan siswa dapat menguasai suatu teknik gerak yang baik dalam lompat jauh. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan data tentang Pengaruh latihan lari cepat terhadap kemampuan lompat jauh kelas VII SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif yaitu suatu latihan yang lebih menekankan analisisnya pada data numerikal yang diperoleh dengan metode statistika. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen dalam bentuk pelatihan atau perlakuan dan tes, karena peneliti ingin mengetahui bagaimana penguasaan latihan lari cepat sesudah debri perlakuan. Adapun rancangan penelitian menggunakan desain eksperimen. Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest and posttest*, yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh terhadap variabel terikat.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: dari hasil rata-rata *pretest* yaitu 9,91 meningkat pada nilai *posttest* menjadi 16,85 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 6,94. Dari hasil uji t dua mean (uji hipotesisi) diperoleh hasil $t_{hitung} = 22.53$ sedangkan $t_{tabel} = 2,02$ dengan taraf signifikan 5% dengan db = (n-) = 40, pengaruh yang positif karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima maka disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lari cepat dengan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VII di SMP Nusantara Kota Palangka Raya.

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH KELAS VII SMP NUSANTARA KOTA PALANGKA RAYA**

OLEH

**JOYO ENDANG PAMBUDI
NIM ADE 115 023**

**Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya**

Tanggal:

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	Keterangan
Dr. H.U.Z. Mikdar, M.Pd NIP 196103151987101001			Ketua
Yossita Wisman SE.M.M.Pd NIP. 197014172009 2001			Anggota
Andi Tenri Abeng S.Km. M.Kes NIP. 198605192012122002			Anggota

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB. I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Pembatasan	4
F. Manfaat Penelitian	4
 BAB. II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
A. Teori dan Pustaka	6
2.1. Olahraga	6
2.2. Olahraga Prestasi.....	9
2.3. Olahraga Rekreasi.....	15
2.4. Pengertian Ekstrakurikuler	18
2.5. Tinjauan Lompat Jauh	24
2.6. Faktor-Faktor yang mempengaruhi lompat jauh.....	26
B. Penelitian yang relevan	31
C. Hipotesis.....	32
 BAB. III METODE PENELITIAN	 33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Desain Penelitian	34
C. Variabel Penelitian	35
D. Populasi dan sampel	36
E. Instrumen	37
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	39

BAB. IV. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Uraian Data.....	44
B. Hasil Uji Hipotesis	47
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	57
C. Rekomendasi	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Peogram Latihan.....	39
Tabel 4.1. Data Pre test	45
Tabel 4.2. Data Hasil Pos test	46
Tabel 4.3. Data Hasil Pre Test dam Pos test	47
Tabel 4.4. Data Deviasi	48
Tabel 4.5. Perbedaan Deviasi	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.1 Hasil Pre test Kemampuan lompat jauh nomor urut 1-40..... 100	61-
Lampiran. 41. Rekavitulasi test awal.....	101
Lampiran. 42. Rekavitulasi test akhir.....	103
Lampiran. 43 Nukilan Uji t.....	105

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, karunia, ilmu pengetahuan serta inspirasi yang telah diberikan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH KELAS VII SMP NUSANTARA KOTA PALANGKA RAYA.” Skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Pada kesempatan ini juga penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih atas bantuan, dukungan, dan kerjasamanya kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya Bapak Prof. Dr. Joni Bungai, M.Pd
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi jaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya Bapak Dr. Untung F. Soan M.Pd.
3. Yossita Wisman SE.M.M.Pd, sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan motivasi serta saran kepada penulis.
4. Andi Tenri Abeng S.Km. M.KesDosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta saran yang sangat bermanfaat.
5. Bapak Dr.H.UZ. Mikdar, M.Pd. Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan serta gagasan yang sangat bermanfaat untuk penyempurnaan Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf S1 PJKR FKIP Universitas Palangka Raya yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan Skripsi.

7. Teruntuk Kedua Orang Tua saya yang sudah memberikan cinta dan kasih sayangnya selama ini, memberikan motivasi, support, semangat, dan doa yang terus menerus tiada hentinya kalian berikan untuk ku.

Penulis menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan pada penyusunan Skripsi ini, jauh dari kata sempurna, dan sangat sederhana. Maka oleh sebab itu penulis meminta saran serta kritik ^{iv} sifat mendukung demi baik dan sempurnanya Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bisa bermanfaat dan berguna bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Palangka Raya, Juni 2019

Penulis

